

**Кировское областное государственное общеобразовательное автономное
учреждение «Гимназия №1 г. Кирово-Чепецка»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель
профсоюзного комитета

 К.А. Шутова
«27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КОГО ОАУ «Гимназия №1»
 А.П. Ходырев
«27» 08 2024 г.



ИНСТРУКЦИЯ

«Правила безопасного поведения учащихся на занятиях по гимнастике» ПОТ – 042 - 2024

1. Заниматься на гимнастических снарядах необходимо только в присутствии учителя.
2. В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат.
3. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.
4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные материалы.
5. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
6. Не выполнять без страховки учителя сложные элементы и упражнения.
7. Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность зависит от их исправности.
8. После занятий тщательно мойте руки с мылом.
9. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи на ладонях, прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу или медицинской сестре.
10. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.